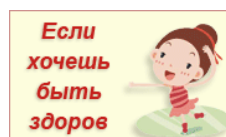
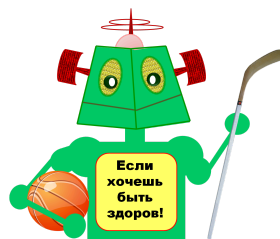




“МЫ ХОТИМ ВСЕМ РЕКОРДАМ НАШИ ЗВОНКИЕ ДАТЬ ИМЕНА”

СБОРНИК ИНТЕРВЬЮ КОМАНД
СЕТЕВОГО ПРОЕКТА
“ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!”



Интервью – Пилюля, г. Балашов

- Сейчас мы побеседуем с Егором С., учеником 4 класса, который занимается самбо.



- Когда ты начал заниматься этим видом спорта?

- С 5 лет.

- Что тебя привлекает в самбо?

- Я хочу быть настоящим спортсменом, сильным, ловким. Поэтому и занимаюсь этим видом спорта.

- Как на тебя повлияли занятия самбо?

- Я стал увереннее в себе, у меня появилась сила в мышцах. Я чувствую себя сильным, здоровым, не болею простудами.



Какие у тебя есть планы?

- Я хочу побеждать в соревнованиях по России. У меня уже есть медали за 1, 2 и 3 места по области и Кубок.



- Что ты хочешь пожелать сверстникам?

- Хочу пожелать заниматься спортом, чтобы всегда быть здоровыми.

- Благодарю за интересные ответы! Успехов тебе в спорте!

Интервью взял Антон Д.

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Команда "Максимум", Нижний Тагил



Интервью взял Марк З. у Кирилла К.

Кирилл учится в нашем классе (3Б) школы № 50 г. Нижний Тагил. С 6 лет он занимается спортивной гимнастикой в школе олимпийского резерва и к 9 годам добился уже высоких результатов. Мы очень гордимся нашим одноклассником и радуемся вместе с ним победам.

Кирилл, скажи пожалуйста, каким видом спорта и как долго ты занимаешься?

Я занимаюсь гимнастикой уже 3 года.

Почему тебе нравится заниматься гимнастикой?(не задумываясь ответил)

Гимнастика развивает силу, гибкость тела, координацию, ловкость, скорость. Гимнасты выглядят очень красиво, они всегда подтянуты, хорошую фигуру имеют. В нашем городе отличная спортивная школа, где многому учат.



Испытываешь ли ты трудности на тренировках и какие?

Конечно. Все новые элементы даются с трудом, но постепенно отрабатываешь все движения, много тренируешься и в результате всё получается.

Каких результатов ты достиг в гимнастике?(скромно улыбнулся)

У меня есть 7 медалей (4 золотых, 2 серебряных, 1 бронзовая). Я ими очень горжусь! Есть грамоты. У меня 2 разряд юношеский, 1 разряд юношеский, 3 взрослый. Я выступал на соревнованиях в разных городах таких, как Екатеринбург, Ирбит, Пермь, Березники.



Кто тебе помогает в достижении таких результатов?

Помогает мне тренер, моя семья, взрослые товарищи по команде.

Какие самые главные соревнования были в твоей жизни?

Эти соревнования проходили в городе Екатеринбурге - соревнования по всем снарядам (многоборье). Много было соперников. Я первый раз выступал по третьему разряду взрослых и очень волновался.

Что ты чувствуешь, когда стоишь на пьедестале и тебя награждают?

Радость, не зря выступал и много трудился .

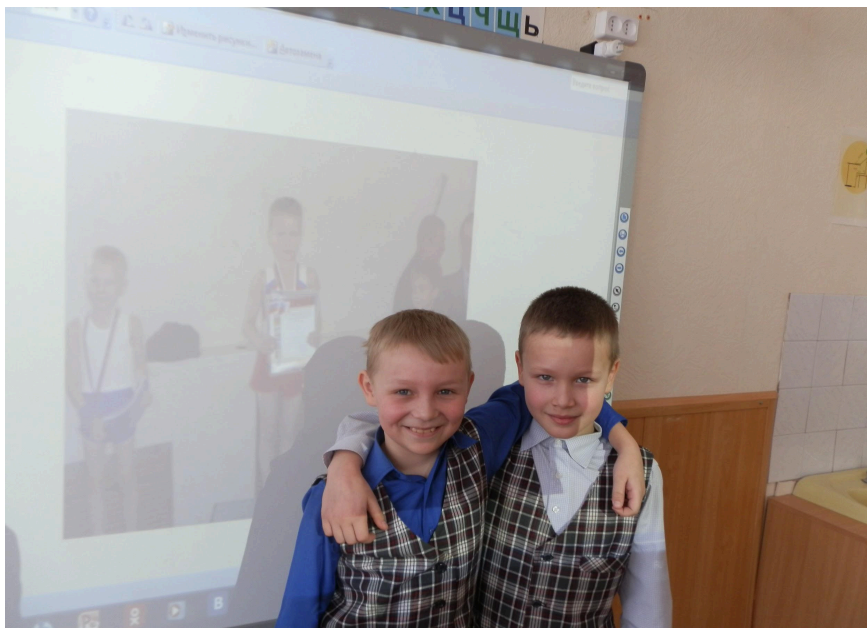
Какие цели ты ставишь перед собой на будущее?

Хочу стать олимпийским чемпионом, а потом и тренером, связать жизнь со спортом.

Что ты посоветуешь начинающим гимнастам?

Трудиться, не лениться. Если проигрываешь, не расстраиваться. Идти дальше, добиваться целей, быть целеустремленным. Спорт - это жизнь, движение, преодоление трудностей. Учитесь преодолевать трудности. Желаю всем быть спортивными и здоровыми!

Спасибо, Кирилл, за интересную беседу. Желаем тебе больших успехов в спорте!



После интервью.

Интервью “ Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена”

Лучики, Нижний Новгород



В нашем классе учится Ксения Ш. Мы знаем, что Ксюша давно занимается художественной гимнастикой. Видели её выступления, фотографии. Ксюша очень скромная, сдержанная, не любит хвалиться. Именно у нее мы решили взять интервью.



Лучики: Ксения, почему ты выбрала этот вид спорта? Чем он тебе интересен?

Ксения: Гимнастика - очень красивый вид спорта, хотелось быть гибкой, изящной, уметь выступать.

Лучики: Как долго ты занимаешься?

Ксения: Заниматься я начала с 6 лет, вот уже 4 года постоянных тренировок, сборов, выступлений.

Лучики: Как часто проходят тренировки?

Ксения: Ежедневно, кроме воскресенья, по 4 часа.

Лучики: Что ты чувствуешь во время тренировки и после нее?

Ксения: Во время тренировки я чувствую напряжение, часто даже боль, постоянно приходится преодолевать себя и быть собранной. После занятий — усталость.

Лучики: Твои достижения?

Ксения: Многочисленные медали, грамоты, кубки

Лучики: В каких городах Вы побывали? Ваши впечатления?

Ксения: В нашей области - в Кстово, Выксе, городе Бор, в России - в Самаре, Иваново, Евпатории и Сочи. Интересны не только соревнования, но и путешествия. На сборах мы знакомимся с городом, его историей, своеобразием, достопримечательностями.

Лучики: Травмоопасен ли твой вид спорта?

Ксения: Да, можно получить растяжение, вывих и даже перелом, но это происходит крайне редко, ведь с нами работают настоящие профессионалы. Они научили нас быть осторожными.

Лучики: Упражнения с какими спортивными снарядами предпочитаешь? Мы видели, как ты выступаешь с лентами, обручами...

Ксения: Больше всего мне нравятся упражнения с булавами. Это достаточно сложный снаряд и не каждая спортсменка способна научиться им владеть.

Лучики: Соблюдаешь ли ты диету?

Ксения: Да, приходится поддерживать форму. Тренер ежедневно следит за весом девочек-спортсменок.

Лучики: Как долго планируешь заниматься, каких высот достичь?

Ксения: Планирую получить первый взрослый разряд и продолжить занятия. Каждая гимнастка, даже самая маленькая, мечтает о пьедестале!

Лучики: Влияет ли спорт на твое здоровье?

Ксения: Да, я практически не болею, достаточно вынослива. Занятия спортом закаляют еще и характер. Чтобы побеждать, нужно упорство, целеустремленность, выдержка. Я привыкла к трудностям. Продержать на вытянутой руке тетрадь мне удалось, и это было не так мучительно, как другим ребятам!

Лучики: Спасибо! Новых побед и достижений! Мы гордимся, тобой, Ксюша!



Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Фантазёры-Саратов

Представляем Вам нашу одноклассницу Дарину Х. Она учится на отлично, всегда в хорошем настроении, у неё много друзей, большие успехи в спорте.

Какими видами спорта ты занимаешься?

Сейчас я занимаюсь двумя видами спорта - спортивной акробатикой и парусным спортом. Это два абсолютно разных и непохожих вида спорта, но я люблю их одинаково сильно. Я понимаю, что если я хочу добиться высоких результатов, я должна сделать выбор и посвятить себя конкретному виду спорта, но пока у меня получается совмещать занятия, и я этому рада.

Почему и когда ты начала заниматься этим видом спорта?

Я всегда любила активные развлечения, и начала заниматься спортивной акробатикой в 6 лет. Акробатика очень интересный вид спорта, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию.

Прошлым летом я решила попробовать свои силы еще и в парусном спорте. Мне всегда нравились корабли, яхты, катера, но, пожалуй, желание научиться управлять яхтой пришло после того, как я сама смогла управлять ею на море, где мы отдыхали всей семьей.

Как ты думаешь, спорт помогает, или мешает тебе учиться?

Я уверена, что спорт не может быть помехой в учебе, ведь он помогает мне быть собранной и прилежной ученицей. Из-за плотного расписания уроков и тренировок у меня остается мало свободного времени, но я умею правильно, а главное с пользой, распорядиться им.

Какие качества тебе помог приобрести спорт?

Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Даже простая зарядка утром под любимую музыку заряжает энергией на весь день.

Мне нравится спортивная акробатика, несмотря на перегрузки и большую вероятность получить травму. Она развивает гибкость, выносливость и силу мышц.

Парусный спорт учит меня бороться до конца, стремиться к победе, уважать своих товарищей. У человека, который когда-то был частью парусного общества, в душе останется незабываемый след, потому, что яхтсмен становится ближе к морю, к природе, к своему началу.

Когда выступаешь на соревнованиях, что ты испытываешь?

Конечно, я всегда очень волнуюсь. На соревнованиях по акробатике больше всего запоминается изнурительное ожидание выхода на гимнастический ковер. Но когда приходит время моего выхода, я «собираюсь духом», концентрируюсь на отработанных элементах и спокойно делаю свое дело.

На соревнованиях по парусному спорту я также волнуюсь и переживаю, что что-то может пойти не так. Раньше меня пугал пронзительный ледяной ветер в открытом море, и я боялась упасть за борт. Но я надеюсь на знания и умения, которые я получаю на ежедневных тренировках.

Какую свою победу ты считаешь главной и почему?

В целом, занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Вот не получалось у тебя когда-то сделать сальто или правильно установить спинакер, а теперь - занимаешь

призовые места на соревнованиях! И ты понимаешь цену приложенных усилий и работы над собой. Кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей. В январе этого года я участвовала во Всероссийских соревнованиях по парусному спорту и, несмотря на шторм, ледяной дождь и большие волны, я завоевала 1 место! Считаю, что это «маленькая ступенька» к моим Олимпийским победам в будущем. В феврале этого года я выступала на областных соревнованиях по парусному спорту, выполнила нормативы Кандидата в мастера спорта России и завоевала 1 место. Это очень важный старт для меня, ведь я стремлюсь получить звание Мастера спорта России.

Как ты справляешься с большими физическими нагрузками?

Занятия спортом - это не только праздник и радость, это еще сложная и кропотливая работа. Это ежедневные многочасовые тренировки и физические нагрузки, в общем, нелегкий путь к поставленной цели. Если честно, иногда я даже могу расплакаться на тренировке из-за боли, обиды и перегрузок, но все сразу проходит, когда у меня начинает получаться новый элемент. Еще справиться с нагрузками мне помогает моя семья, они всегда поддерживают меня, радуются моим победам. Хочу, чтобы моя семья гордилась мной во всех моих начинаниях.

Какую цель ты ставишь перед собой, занимаясь спортом?

Конечно, я мечтаю, что мое увлечение спортом поможет мне стать профессиональным спортсменом, и я достойно смогу защищать честь своей Великой страны на Олимпийских играх! Я готова много работать для того, чтобы мечта моя стала реальностью! Через несколько лет я обязательно приеду в родной город и открою дверь в мой лицей знаменитым спортсменом! А пока я каждый год в день своего рождения (на Крещение) тренирую свою волю, купаясь в проруби!

Я буду стараться, чтобы любимое занятие стало делом всей моей жизни!!!



Занятия спортом учат быть трудолюбивыми, не бояться трудностей, ставить цель и идти к намеченной цели, заряжают энергией, укрепляют здоровье.

Интервью брали Клим К., Аксиния

Команда “Физкульт-Ура - Полевской”

Фигурное катание - очень красивый вид спорта. Изящные вращения, прыжки. А сколько за этой лёгкостью пота и слёз? Рассказать о фигурном катании мы попросили нашу одноклассницу Екатерину. Катя встала на коньки с 5 лет. Сейчас она занимается в школе олимпийского резерва г. Екатеринбурга.

Добрый день, Катя!

**Мы хотели бы задать тебе несколько вопросов на тему
«Спорт. Здоровье. Спортивные достижения»**

1. Каким видом спорта ты увлечена?
Фигурным катанием.

2. С какого возраста ты занимаешься спортом?
С 6 лет.

3. Кто привел тебя в большой спорт? Кто твой тренер?

На занятия по фигурному катанию меня привели родители. Сейчас я тренируюсь в школе олимпийского резерва. Мой тренер - Левковец Елена Арнольдовна. Елена Арнольдовна - первый тренер Юлии Липницкой.



4. Что тебя привлекает в этом виде спорта?

На мой взгляд, это самый красивый вид спорта.

5. Расскажи о своих успехах и результатах.

В моём арсенале все двойные прыжки и вращения четвёртого уровня. Я сдала нормативы на первый юношеский разряд. В моей команде большая конкуренция среди спортсменок, но я верю в успех. И очень много работаю над техникой прыжков.

6. Бывает ли тебе трудно?

Да, иногда бывает очень трудно. Например, сейчас я учу дупель, это прыжок в два с половиной оборота.

Расскажи о самых ярких впечатлениях, о соревнованиях.

Было самое яркое впечатление, когда я брала автограф у Ирины Слуцкой. Я люблю выездные соревнования. Это всегда новые знакомства, яркие впечатления! Кстати, через два часа у меня поезд, еду покорять город Пермь!

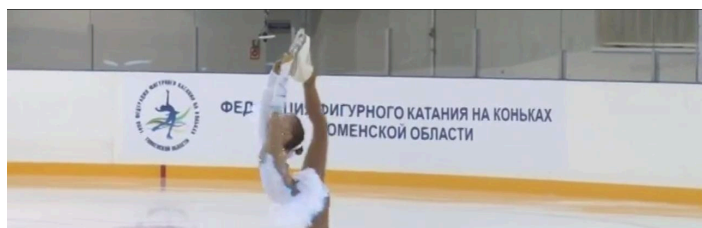
8. Есть ли у тебя талисман, который всегда с тобой на соревнованиях?

У меня есть талисман - олимпийский зайка в коньках.

9. Что, на твой взгляд, самое трудное на пути к успеху?

Справиться с волнением.

10. Твои пожелания сверстникам и одноклассникам.



Желаю всем удачи, занимайтесь спортом и тогда всё будет отлично!

Благодарим за искренние ответы. Желаем тебе успехов!

Интервью взяли: Лиза З., Лиза П.



Интервью

"Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

**Команда "Светлоград",
с. Дубна, Чеховский район, Московская область.**



Даша Г.: "Я решила взять интервью у своего одноклассника Артема К. (ученика 3 класса).

Он занимается гандболом в Детской юношеской спортивной школе "Надежды России"

и уже показал хорошие результаты.

Я попросила его рассказать нам подробнее об этом виде спорта и о своих достижениях"





- Каким видом спорта ты занимаешься? Расскажи нам о нем.

- Я занимаюсь гандболом (эта игра похожа на футбол, но мяч передают руками). Этот вид спорта пришел к нам из Дании. Играют 7 игроков - 6 полевых и вратарь.



- Артем, скажи нам, почему именно гандбол?

- Года 3 назад мне выдался случай посетить эту игру в качестве болельщика. Это был Чемпионат России, в котором играла наша команда из Чехова "Чеховские Медведи". И я сразу "влюбился" в эту игру (говорит улыбаясь). И с того момента я решил попробовать себя в этом виде спорта.

- Сколько лет ты занимаешься гандболом?

- Я занимаюсь 3 года и еще ни разу не пожалел о своем выборе (улыбается).
- **Что самое сложное в этом виде спорта?**
- Конечно же, ежедневные двух или трехчасовые тренировки. А иногда выпадают случаи, когда бывает и по две тренировки в день.



- **У тебя есть кумир или игрок, на которого ты хочешь быть похож?**
- Безусловно, все Чемпионы хороши. Но я больше обращаю внимание на игрока, занимающего такую же позицию на поле, как я. Я разыгрывающий. И мой кумир - игрок, которому я стараюсь подражать, - это игрок команды “Чеховских медведей” Кирилл Котов.



- **Артем, расскажи о своих достижениях.**
- У нас часто проходят различные турниры среди команд Москвы и области. Мы уже одержали победу над командами из Москвы (это команда ДСЮШ №1 г. Тушино, команда из Царицыно и команда из Подмосковного Протвино). В этих турнирах я был признан лучшим игроком команды (ответил гордо). А самая запомнившаяся и главная первая победа - это Открытое Первенство Белгородской области. Из Белгорода мы привезли 1-ое место, и я так же был признан лучшим игроком (хвастается).



- **А как у тебя получается сочетать занятия спортом с учебой?**
- Я все успеваю! (смеется). Занятия спортом дисциплинируют, у меня определенный режим, где все расписано. Учиться я тоже люблю, и учусь хорошо.
- **Расскажи, какие планы ты строишь на будущее?**

- В спорте трудно говорить о планах (задумался), я бы хотел сделать спортивную карьеру, попасть в сборную России, стать олимпийским чемпионом.
- **Чтобы ты посоветовал своим одноклассникам?**
- Ребята, занимайтесь спортом! Спорт дисциплинирует, закаляет и укрепляет ваш организм. Выберите дело себе по душе, у каждого человека должно быть увлечение. Будьте здоровы!
- **Артем, спасибо за интересный рассказ. Желаем тебе успехов и новых побед.**

Даша Г. “Трудно не согласиться с Артемом. Каждый человек должен найти свое призвание в этой жизни, но главное - мы должны сохранить свое здоровье, а для этого нужно заниматься спортом!”

Интервью команды “Планета ромашек”, г. Нижний Новгород

Интервью подготовили и провели Алиса З. и Арман Т.

На вопросы отвечал ученик 4г класса Кирилл Б.

Алиса:

- Здравствуй Кирилл! Мы решили взять у тебя интервью, как лучшего спортсмена нашего класса. Каким видом спорта ты занимаешься?

Кирилл:

- Я занимаюсь самбо.

Арман:

- Почему ты выбрал именно этот вид спорта?

Кирилл:

- Мой папа тоже в детстве занимался самбо и он мне посоветовал мне этот вид боевых искусств.

Алиса:

- Кирилл, расскажи ребятам, что ты знаешь про самбо,

Кирилл:

- Слово самбо обозначает самозащита без оружия. Это вид спортивного единоборства. В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном

самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.

Арман:

- Как долго ты посещаешь секцию?

Кирилл:

- Самбо я занимаюсь с первого класса! Значит, уже четвёртый год.

Алиса:

- А какие у тебя есть достижения?

Кирилл:

- Я меня есть пока серебряные и бронзовые медали за участие в региональных соревнованиях по самбо, но я надеюсь, что я добыю золото в самом скором времени. Для этого надо много тренироваться.

Арман:

- Кирилл, а как тебе удастся заниматься спортом и отлично учиться?

Кирилл:

- Главное правильно распределить время и на спорт, и на уроки, и на английский язык.

Алиса:

- Кого из олимпийских чемпионов по самбо ты знаешь ?

Кирилл:

- Путин Владимир Владимирович - президент России в 1973 году получил звание мастера спорта по самбо. Савинов Виктор Валерьевич — шестикратный чемпион мира по самбо, Заслуженный мастер спорта. С 2007 года в Харькове проходит турнир его имени. Майор милиции.

Арман:

- Кирилл, какими качествами должен обладать самбист?

Кирилл:

- Это упорство, настойчивость, трудолюбие и вера в победу!

Алиса и Арман:

- Спасибо, Кирилл, за твои ответы на вопросы. Желаем тебе побед и удачи на соревнованиях!

Интервью
команды “Дружные ребята” СПб

Интервью подготовили и провели Азалия У. и Мария Г.
На вопросы отвечал ученик 4 класса Влад В.

Азалия:

-Влад, мы знаем, что ты посещаешь спортивную секцию. Каким видом спорта ты занимаешься?

Влад:

- Я занимаюсь каратэ.

Мария:

-А ты можешь подробнее рассказать об этом виде спорта?

Влад:

-Да, конечно. Каратэ- это японское боевое искусство, в переводе на русский язык означает “путь пустой руки”.

Азалия:

-А почему ты выбрал этот вид спорта?

Влад:

-В этой секции занимался мой старший брат, он сейчас сильный и смелый и хочу стать таким же.

Мария:

-Как давно ты занимаешься?

Влад:

-Примерно 5 лет!

Азалия:

-Ого! А у тебя есть какие-нибудь достижения?

Влад:

-Да! Сейчас у меня синий пояс, три медали за участие в соревнованиях, проходивших в Санкт-Петербурге в 2011г- 2 место, в 2013г- 2 место

Азалия:

-Здорово! А тебе не трудно постоянно ходить на тренировки? Как ты успеваешь делать уроки?

Влад:

-Иногда бывает трудно (скромно улыбается)

Мария:

-Влад, какой результат ты ожидаешь на следующих соревнованиях?

Влад:

-Буду бороться за первое



место!



Интервью команды Витаминчики г.Хабаровск

Интервью взяла Лиза Г. у своих одноклассников-спортсменов Кости К., Никиты К., которые занимаются хоккеем и вольной борьбой.

1. Почему выбрали именно этот вид спорта?

Костя: с 6 лет я занимался вольной борьбой, а в 10 лет решил заняться хоккеем, но и про борьбу я не забываю.

Никита: я тоже с 6 лет занимаюсь вольной борьбой

2. Где и как вы тренируетесь?

Костя: я тренируюсь в спортивном комплексе “Лидер” три раза в неделю

Никита: в детской секции по вольной борьбе, три раза в неделю, по утрам перед уроками

3. Расскажите о своих спортивных планах на ближайшее будущее.

Костя: хотелось бы попасть в детскую сборную города, сейчас в Хабаровске проходит чемпионат России по хоккею с мячом, я не пропускаю ни одной игры

Никита: одерживать победы и дальше

4. Насколько опасно заниматься профессиональным спортом, или это зависит только от вида спорта?

Костя: травм было много, особенно синяков

Никита: да синяков действительно много, не раз в школу приходилось приходиться с разбитым лицом(улыбается)

5. Какую роль в вашей подготовке играет спортивное питание?

Костя: тренер говорит, чтобы мы питались правильно, не употребляли вредную пищу, такую как Кока Кола

Никита: да, согласен с Костей

6. Если немного отойти от спорта - есть ли у вас еще стремления или мечты, которые вы хотите осуществить?

Костя: хочется в спорте достигнуть спортивных высот

Никита: вольная борьба помогает мне в жизни, я всегда могу постоять за себя

7. Расскажите о своих спортивных достижениях?

Костя: так как на хоккей я перешёл недавно, значимых побед еще не достиг

Никита: мои первые победы начались в 7 лет, спустя один год тренировок, с этого времени я летел на тренировки, чтобы заниматься все больше и больше, раньше меня мама уговаривала, чтобы я пошёл на тренировку

8. Как много побед вы одержали?

Костя: играя командой, мы одерживаем победы или поражения, но я не считал(задумался)

Никита: я тоже не считал(смеется), хотя медалей много

Команда “Мид - мальчики и девочки” г. Куйбышев, Новосибирская область

В нашем классе учится София. Ей 10 лет. Она спортсменка - занимается художественной гимнастикой. У неё мы и решили взять интервью.



Вопрос	Ответ
Как долго ты занимаешься художественной гимнастикой?	<i>С четырёх лет, уже седьмой год.</i>
Почему ты выбрала именно этот вид спорта?	<i>К нам в садик пришёл тренер, и я заинтересовалась.</i>

Как много у тебя наград?	<i>У меня много грамот, дипломов, 11 медалей.</i>
Мы знаем, что ты очень редко болеешь, как думаешь, почему?	<i>Моя формула здоровья - правильное питание + спорт! (улыбнулась)</i>
Гимнастика помогает тебе в жизни?	<i>Да, во-первых, я почти не болею, а во-вторых, занятия гимнастикой развивают гибкость. Это красиво.</i>
Трудно ли тебе готовиться к соревнованиям?	<i>Да, трудно, увеличивается продолжительность и нагрузка тренировок. Сильные соперники на соревнованиях, так что победить не так и просто.</i>
Самая главная победа?	<i>(задумалась) Победа над собой!</i>
Твои планы на будущее?	<i>Продолжать занятия в музыкальной школе и художественной гимнастикой, выполнить мастера спорта, а пока у меня 3 взрослых, но выступаю по второму взрослому разряду.</i>
Твои пожелания одноклассникам.	<i>Пусть все занимаются спортом и пусть эти занятия приносят радость и удовольствие!!! И ещё, пусть никто не болеет!!!</i>

Интервью брали: Катя, Аня.



Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Команда "Витаминки", Алтайский край

Интервью взяли у Валерия М., Елизавета П., Наталья Ю. у Василия Н.

Василий учится в нашем классе. Ему очень нравится физкультура. Василий ставит высокие цели.

Какой вид спорта тебя привлекает больше всего?

Моя любимая спортивная игра - баскетбол. С самого первого урока, когда мы начали заниматься баскетболом, я понял что этот спорт для меня.

Расскажи о твоих достижениях в данном виде спорта?

Это точные броски по кольцу противника, хорошо получается отбирать мяч у соперников. (Застеснялся)

Планируешь ли ты связать свою жизнь с баскетболом?

Да.

Как ты думаешь, что было бы если бы люди не занимались спортом?

Люди были бы слабыми, часто болели. И наверное имели бы вредные привычки. (Призадумался)

Какие изменения ты бы внес в урок физкультуры?

Сделал бы урок каждый день! (Улыбнулся)

Что лично тебя дает занятие спортом?

Я стал меньше болеть. Появились новые друзья, наш общий интерес - баскетбол. Я научился ставить цель и добиваться ее.

Спасибо, Василий, за беседу. Желаем тебе добиться поставленных целей, удачи в спорте!

Интервью со спортсменом Андреем Тофтом
"Созидатели" г. Арзамас

Мы встретились с нашим земляком, спортсменом , Чемпионом Мира по тайскому боксу Андреем Тофтом.

Мы ожидали увидеть грозного и очень серьезного силача, и, признаться, немного опасались нашего разговора. Но наши опасения оказались напрасными: Андрей оказался очень доброжелательным, улыбочивым и легким в общении молодым человеком. Он искренне обрадовался, когда узнал, что мы из

«Лицея». Оказывается, он тоже когда-то учился в нашем лицее. Немного засмутился, когда мы объяснили, что искали для интервью «самого лучшего спортсмена Арзамаса».

Мы начали наш разговор с того, что **попросили рассказать Андрея о самых своих важных спортивных достижениях.**

- Я занимаюсь тайским боксом почти 10 лет, но наиболее значимые успехи появились лишь 6 лет спустя:

Чемпион Нижегородской области, чемпион Центральной и северо-западной федеральной зоны, обладатель Кубка России, серебряный призер Чемпионата России, Победитель Кубка Балтики, победитель Турнира «Мистер Польши», победитель Чемпионата Мира 2012г., Чемпионата Европы 2013г.



Буквально несколько дней назад Андрей Тофт стал победителем Чемпионата Московской области в г. Подольске (о чем красноречиво говорили «синяки» на лице чемпиона).



- А почему Вы выбрали именно этот вид спорта?

- В детстве я чем только не занимался: и волейболом, и баскетболом, и конькобежным спортом - всего и не вспомнишь. А потом случайно попал на тренировку к моему первому тренеру Александру Александровичу Юматову, который увлек меня философией тайского бокса. И с тех пор тайский бокс стал частью моей жизни. И, потом, я как любой мальчишка, конечно же хотел быть сильным и смелым, чтобы суметь защитить себя и своих близких, если это понадобится.

- Расскажите о своих тренировках и режиме дня.

- Мои тренировки проходят в разных местах. Сейчас я чаще всего тренируюсь в ФОКе. Перед соревнованиями тренируюсь усиленно: иногда с утра, днем около 1 часа, и вечером до 21-22 часа. Спать ложусь не позднее 23 часов.

- Есть ли какие-то особенности вашего рациона питания?

- Да, питание играет очень важную роль для спортсмена. Мне приходится следить за своим весом, т.к. от этого зависит, в какой весовой категории я выступаю. Я совсем не ем сладости, а также другую «вредную» еду: жирное, жареное. Много ем фруктов и овощей, и всем советую.

- Андрей, скажите, есть ли человек, на которого вам хотелось бы быть похожим, кумир?

Наш собеседник на секунду задумывается:

- Вы имеете в виду каких-то знаменитостей? Нет, таких нет. Пока самые важные люди в моей жизни – это мои родители и мой тренер Вадим Станиславович Подгорнов. Именно им я обязан всеми своими достижениями.

- А откуда появилось ваше прозвище или псевдоним – Халк?

Андрей Тофт улыбается:

- Когда-то на сборах меня так называли ребята из команды в шутку. А через некоторое время мой тренер вспомнил об этом и предложил использовать это прозвище для звучности в моих выступлениях. Я был не против. Ведь если вспомнить этого героя одноименного американского фильма, то можно найти много общих черт со мной: я по характеру спокойный и немногословный, но, выходя на ринг, превращаюсь почти в монстра, иногда даже страшно со стороны смотреть: неужели я такой злой?



- Если немного отойти от спорта,- есть ли у вас еще стремления или мечты, которые вы хотите осуществить?

- Моя мечта – расти и развиваться во всем, узнавать что-то новое: и в спорте, и в карьере. Хочу объездить весь мир, выучить несколько иностранных языков, может быть, получить еще какое-нибудь образование... В общем, хочу никогда не останавливаться, всегда идти вперед.

- По-моему, это прекрасный личный девиз!

И последний вопрос: что бы вы посоветовали мальчишкам и девчонкам при выборе вида спорта?

Собеседник становится серьезным:

- Мне кажется, совсем неважно, чем занимается человек: каким-то спортом, музыкой, танцами... Главное, чтобы это занятие было по душе, увлекало и развивало его,



чтобы было интересно преодолевать любые трудности для достижения цели. А для этого иногда нужно перепробовать многое, чтобы найти по-настоящему «свое» дело.

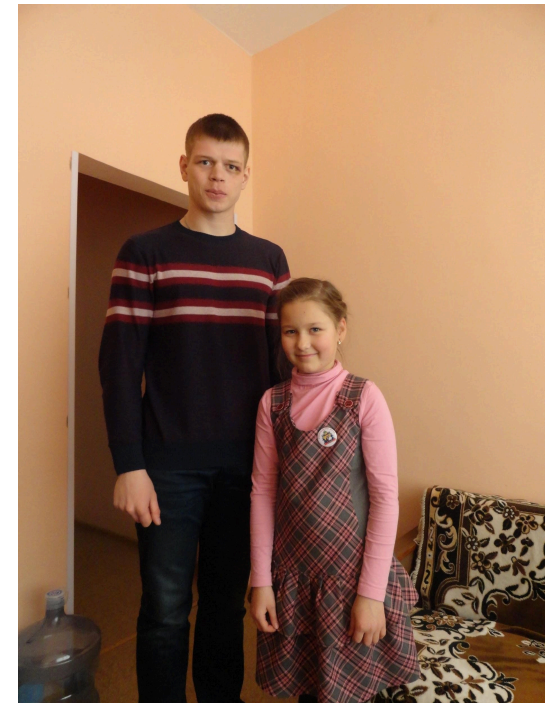
А еще очень важно хорошо учиться, правильно питаться и много двигаться. Не зря говорят: «Движение – жизнь!»



Нам еще о многом хотелось расспросить нашего чемпиона, но время интервью подошло к концу. Мы поздравили Андрея с его последней победой, пообещали и дальше следить за его успехами в спорте и не только, а он пообещал еще прийти к нам в гости.

Фото автора –Хасановой Динары-с чемпионом.

Остальные фото предоставлены А. Тофтом.



Интервью – Крепыши, г. Балашов

- Я хочу взять интервью у Алёны П., ученицы 4 класса, которая занимается художественной гимнастикой.

- Алёна, когда и почему ты захотела заниматься гимнастикой?

- С 4 лет я уже ходила в спортивную школу. Мне очень понравилась гимнастика – красивая, грациозная. И я попросила маму отдать меня на гимнастику.



если хочешь быть здоровым –
каким-нибудь видом спорта.

- В чем тебе помогает гимнастика?
- Я стала красиво ходить, у меня прямая спина, плавная походка. Я чувствую себя легко, свободно и я не болею гриппом.
- У тебя есть победы в соревнованиях?
- Да, я завоевала 1 и 2 места в муниципальных соревнованиях, а также

приняла участие в
областных
соревнованиях.



- Какие планы ты строишь на будущее?
- Получать призовые места на разных соревнованиях.
- Что пожела- Всегда дружить со спортом и обязательно заниматься



- Спасибо за интересное интервью! До свидания.

Интервью брала Лиза С.

ешь своим одноклассникам?

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Команда "Звёздочки Эльбруса", г. Нальчик

Интервью взяли у Алихана,

Алихан учится в нашем классе. Он занимается каратэ. В 2014 году он стал победителем турнира по каратэ в Карачаево-Черкесии и занял 3 место среди сверстников 8-9 лет.



Каким видом спорта ты занимаешься?

Я занимаюсь каратэ киокушинкай.

Кто стал основателем этого вида спорта и из какой страны он к нам пришёл?

Этот вид спорта к нам пришёл из Японии. А основателем этого направления каратэ стал Ояма Масутацу в 1950 г.

Какие правила нужно соблюдать во время поединка?

Поединки проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение — запрет ударов руками в голову.

Расскажи о твоих достижениях в данном виде спорта?

Я занимаюсь спортом только 3 года. И у меня нет ещё больших достижений. Самым большим пока для меня событием в спорте был турнир в соседней республике, Карачаево - Черкесии. Я очень

старался и победил. Пока у меня 3 место. Но я надеюсь, что когда нибудь будет и первое. И все таки я считаю, что в спорт для меня сейчас - это развитие, воспитание силы воли и характера, развитие умения преодолевать трудности. Спорт помогает мне и в учебе.

Планируешь ли ты связать свою жизнь с каратэ?

Пока не знаю. В дальнейшем будет видно.

Какие изменения ты бы внес в урок физкультуры?

Сделал бы урок физкультуры более продолжительным.

Что лично тебе даёт спорт?

Спорт - это здоровье, благодаря физическим занятиям я не болею весь учебный год. А еще люди которые занимаются спортом и физкультурой, это люди у которых весь день расписан по минутам и у них не остается времени на плохие дела и плохие поступки. Благодаря спорту я умею собраться и выполнить все намеченные дела. Я умею ставить цель и к ней идти. Спорт помогает мне учиться на отлично!

Спасибо, Алихан, за беседу. Желаем тебе добиться поставленных целей, удачи в спорте!



Команда “Звёздочки” г. Заречного Свердловской области

Интервью “Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена”

Мы встретились с учащимся 8 класса “В” средней школы №1 города Заречного Скляр Константином, для того, чтобы задать ему несколько вопросов о его занятиях хоккеем.



Константин рассказал нам много интересного о своей спортивной жизни. Мы решили опубликовать отрывок из интервью с молодым спортсменом в нашем проекте.

- **Константин, расскажи, пожалуйста, в каком возрасте ты начал заниматься спортом?**
- Когда мне исполнилось 5 лет, родители записали меня в спортивную секцию - карате. Занятия в спортом с раннего детства помогли укрепить моё здоровье, ведь до этого я часто болел простудными заболеваниями. В первом классе, в 7 лет мама мне помогла записаться в хоккейную секцию ДЮСШ г. Заречного. С тех пор хоккей стал для меня самым важным и любимым видом спорта.



- **Скажи, пожалуйста, где ты сейчас занимаешься?**
- Я занимаюсь в СДЮСШОР «Автомобилист», в хоккейной школе города Екатеринбурга.
- **Но ведь ты живёшь в Заречном?**
- Да, учусь и живу я в городе Заречном, а тренируюсь в Екатеринбурге.
- **А сколько раз в неделю тебе приходится ездить на тренировки?**
- Со вторника до воскресенья, шесть дней в неделю - в Екатеринбург, а в понедельник играю в хоккей со взрослой командой Заречного на стадионе «Электрон».
- **Но ведь это очень сложно, ты не устаёшь от такого напряжённого графика тренировок?**
- Нет, что вы, я очень люблю играть в хоккей и мог бы ещё больше им заниматься, если день можно было бы растянуть до бесконечности...
- **А как ты попал в команду «Автомобилист»?**
- Сначала, как было сказано выше, я 3 года занимался в ДЮСШ г. Заречного, мы тренировались на льду только зимой, так как крытого катка в нашем городе нет. Наша команда «Феникс» принимала

участие в различных турнирах, в Первенстве Свердловской области “Золотая шайба”. Два года я был капитаном команды. В турнире на приз мэра городского округа Верхнее Дуброво был награждён Кубком “Лучший нападающий”; на турнирах в городе Заречном, в Каменск-Уральском, в Верхнем Дуброво 4 раза получал грамоту “Лучший нападающий”.

После этого мне порекомендовали съездить на просмотр в Свердловскую детско-юношескую школу Олимпийского резерва “Юность” в городе Екатеринбурге. С тех пор, уже четыре года, как я играю за сборную Свердловской области в Чемпионате России (Урал-Западно-Сибирский регион) по хоккею с шайбой среди юношей 2000 года рождения, последние два года - в

составе команды
“Автомобилист-2000”.

- Часто приходится выезжать на игры в другие города?

- Да, игры Чемпионата проходят почти каждые выходные. Например, за сезон 2014-2015 г.г. наша

команда проводит по графику 36 игр, из них 18 - в Екатеринбурге,

на своей, “домашней” арене, а остальные 18 игр - на “выезде”, в городах: Тюмени, Челябинске, Магнитогорске, Омске, Уфе. В прошлом году мы выезжали в те же города, да ещё в Тобольск, Сургут, Нижневартовск, Серов и другие.

- Скажи, а у тебя есть кумир, на которого ты хотел быть похож?

- Я очень уважаю и восхищаюсь нашим земляком, прославленным хоккеистом Павлом Дацюком, который своим невероятным трудом добился самых высоких результатов в спорте, является одним из лучших игроков НХЛ.



- **А не мешает ли твоя насыщенная спортивная жизнь учёбе в школе?**
- Нет, спортивные занятия никогда не мешали моей учёбе. Правда, часто уроки приходится делать поздно вечером, но учусь на “4” и “5”. В этом учебном году участвовал в Олимпиадах по основам знаний УрФО по 4 предметам, по двум из них перешёл во второй этап.
- **Поделись с нами своими планами на будущее, как ты думаешь, будут ли они связаны со спортом?**
- Как говорится: “Плох тот солдат, который не мечтает быть генералом”, конечно, любой хоккеист мечтает стать профессиональным спортсменом, играть в МХЛ, КХЛ, НХЛ. И я не являюсь исключением. Но будущее покажет. В любом случае, в дальнейшем я буду продолжать заниматься спортом, потому, что без него уже не представляю себе жизни!

Мы поблагодарили Константина за обстоятельное интервью, а сегодня узнали, что молодой спортсмен уехал на очередные игры Чемпионата России (Урал-Западно-Сибирский региона) по хоккею с шайбой в Магнитогорск. Хочется пожелать удачи, успехов и побед Косте и его команде. (Интервью взяла Лера Б.)

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

команда “Молния”, село Судай

**Сегодня мы представляем интервью со спортсменом нашей школы,
учащимся 4 класса Сергеем П.**



- **Здравствуй, Серёжа. Мы знаем, что ты являешься настоящим спортсменом. Нам бы очень хотелось узнать о твоих достижениях в спорте, о твоих тренировках, о твоих планах.**
- **Здравствуйте, девочки. Я с радостью расскажу о своей спортивной жизни.**
- **Каким видом спорта ты увлекаешься?**
- Я увлекаюсь спортивным многоборьем и лыжами.
- **С какого возраста ты стал заниматься спортом?**
- Я занимаюсь спортом с 5 лет. Прививать любовь к спорту мне начали мои родители, занимались зарядкой, с папой играли в футбол, всей семьёй совершали лыжные прогулки.
- **Какими качествами должен обладать спортсмен?**
- Я считаю, что спортсмен должен обладать смелостью, ловкостью, упорством, силой воли.
- **Бывают ли у тебя такие моменты, когда встречаются трудности и как ты с ними справляешься?**
- Я думаю, что у каждого спортсмена встречаются трудности. Мне их преодолевать помогает моя семья, мои друзья, учитель физкультуры. Чтобы чего-то достичь, надо много тренироваться и обязательно верить в себя.
- **Какие спортивные достижения есть у тебя?**

-Я являюсь участником многих школьных , муниципальных и региональных спортивных состязаний.Занимаю призовые места в легкоатлетических кроссах, лыжных соревнованиях. одни из наиболее значимых : 2014г- 1 место в районном легкоатлетическом кроссе, посвящённом всероссийскому Дню бега, 1 место в соревнованиях по общей физической подготовке в первенстве города Чухлома.



- Какие планы на будущее есть у тебя?

- Я буду продолжать занятия спортом, стремиться к новым победам.

-Твои пожелания одноклассникам и сверстникам?

-Занимайтесь спортом, больше двигайтесь, укрепляйте своё здоровье . Спорт-это жизнь, это движение,это здоровье!

- Спасибо большое тебе за интересную беседу. Желаем тебе новых успехов и удач!



Интервью взяли: Ксюша Б, Валя Б.

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Команда "Радуга", п.Октябрьский

Интервью взял Максим Ш. у Кирилла К.

Кирилл учится в нашем классе (4а) школы №1 п.Октябрьский Волгоградской области. С 7 лет он занимается в спортивной секции "Футбол" в школе и к 10 годам добился уже высоких результатов. Мы очень гордимся нашим одноклассником и радуемся вместе с ним победам.



Кирилл, скажи пожалуйста, как долго ты занимаешься в секции футбола?

- Я занимаюсь футболом уже 4 год.

Почему тебе нравится заниматься футболом?

- Футбол развивает силу, координацию, ловкость, скорость. Люди, которые занимаются спортом выглядят очень красиво, они всегда подтянуты, имеют хорошую фигуру.

Испытываешь ли ты трудности на тренировках и какие?

- Конечно. Сначала у меня не всё получалось, но постепенно отрабатываешь все движения, много тренируешься и в результате всё получается.

Каких результатов ты достиг в футболе?

- Наша команда занимает призовые места на соревнованиях разного уровня.



Кто тебе помогает в достижении таких результатов?

- Помогает мне тренер Дрёмин Андрей Алексеевич, моя семья, взрослые товарищи по команде.

Что ты чувствуешь, когда стоишь на пьедестале и тебя награждают?

- Мне приятно и я горжусь, что столько трудился.

Какие цели ты ставишь перед собой на будущее?

- Но футболом буду заниматься всегда и хочу связать жизнь со спортом, буду тоже учить маленьких детей играть в футбол.

Что ты посоветуешь начинающим игрокам?

- Всегда ходить на тренировки, даже если чувствуешь усталость продолжать тренировку. Трудиться, не лениться. Если проигрываешь, не расстраиваться. Идти дальше, добиваться целей, быть целеустремленным. Учитесь преодолевать трудности.
- Желаю всем быть здоровыми, а спорт поможет в этом!

Спасибо, Кирилл, за интересную беседу. Желаем тебе больших успехов в спорте!

Интервью

“Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена”.

Команда “Уральские звёздочки” п. Павловский.

18 февраля состоялась пресс-конференция участников проекта "Если хочешь быть здоров" с командой девочек 4-6-х классов по футзалу МКОУ Павловской СОШ победительницей в дивизионном этапе областных соревнований по мини-футболу "Кубок НОВАТЭК-Челябинск" - "Шаг к большому футболу!"



Подробности можно посмотреть [здесь](#).

- Почему вы выбрали именно этот вид спорта?
- Я выбрала мини-футбол , потому что мне интересна сама игра, техника игры, приёмы обвода соперника, работа в команде, тут можно применить свою ловкость, смелость и находчивость (Света Е)
- Сколько лет вы занимаетесь?
- Мы занимаемся уже почти 10 месяцев (отвечают вместе).
- Первая награда, где вы её получили?
- Первую свою награду мы получили в районных соревнованиях по мини-футболу , мы заняли 1 место.
- Кто ваш первый тренер?
- Наш первый тренер учитель физкультуры Жумашев Серикпай Тынышбаевич. (Кристина В.)
- С какими трудностями вы столкнулись на соревнованиях?
- Во-первых мы волновались перед матчем, вдруг что то не получится, в какой-то момент было страшно и тревожно за себя и свою команду, переживали за девочек у которых были травмы. (Вероника М.)
- Расскажите самый интересный случай, который произошёл на соревнованиях с вашей командой ?
- Поездка на автобусе в г. Южноуральск, на дивизионный этап, была самой запоминающейся, потому что мы отлично провели время, нашли много друзей. (Аня Ш.)
- Что по -вашему мнению необходимо для победы?
- Для победы необходимо смелость, ловкость, упорство, уверенность в себе и своей команде, поддержка друзей и близких (Диана К.)
- Чтобы вы пожелали ребятам, которые планируют заниматься этим видом спорта?
- Нужно верить в свои силы, больше тренироваться, не бояться мяча (Света П)
- Ваши планы на будущее?

- Мы хотим попасть на международный чемпионат по мини-футболу и новый газон у себя на поле. (ВероникаМ)

Беседовали: Амина Б, Юра К, Полина Ч, Дарина Ж.



Команда “Цунами”, г. Красногорск



Интервью “Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена”

Мы взяли интервью у ученика 3 класса нашей школы Родиона, который занимается горными лыжами. Вот что он нам рассказал.

Почему ты выбрал именно этот вид спорта?

Наша семья поехала отдохнуть на горный курорт. Я там видел, как спортсмены спускались виртуозно с горы. Мне захотелось также научиться кататься на горных лыжах. Возвратившись домой, мама записала меня в горнолыжную секцию Всесезонного горнолыжного комплекса «СНЕЖ.КОМ» в нашем городе и вот почти 4 года я им занимаюсь. Мне очень нравится скорость, горы, снег и чувство полета.

Расскажи о горных лыжах поподробнее.

Горные лыжи – это вид спорта, где надо спуститься с горы на время. Есть несколько дисциплин: слалом, слалом – гигант, супер-гигант, гигант, скоростной спуск. Задача лыжника спуститься с горы по трассе и показать лучшее время. Скоростной спуск и супер-гигант – дисциплины только для спортсменов старше 20 лет.

А чем отличается слалом от слалома – гиганта?

В слаломе – гиганте расстояние между флажками и скорость больше, а в слаломе флажки стоят чаще, надо очень технично ехать.



Сколько раз в неделю у тебя тренировки и как они проходят?

Тренируюсь я 4 раза в неделю, с началом сезона (когда выпадает снег) бывает и 6 тренировок в неделю плюс соревнования. Начинаем мы тренировку с разминки. Нужно разогреть все мышцы тела, а для этого выполнить упражнения. Затем идут разминочные заезды. Это спуски по трассе без палок, затем с одной палкой, потом с двумя палками, а в конце - спуск на время. А летом у нас проходят сборы по общей физической подготовке, так как спортсмену важно к новому сезону увеличить мышечную силу и развить гибкость.

Каких результатов ты уже добился?

У меня 2 юношеский разряд, в январе на соревнованиях я выполнил норматив 3 взрослого, но взрослые разряды присваивают только после 10-ти лет.



В каких соревнованиях ты участвовал?

Сначала я участвовал в соревнованиях внутришкольных, затем в соревнованиях г. Москвы, сейчас я участвую в составе сборной СНЕЖ.КОМа. В прошлом сезоне мы выступали в Австрии, из 64 человек своей возрастной группы 2004-2005 г. я был десятым, и это хороший результат, потому что австрийские мальчишки очень сильные соперники .

Как проходят соревнования по горным лыжам?

На склоне стоит трасса из флажков, она состоит из обычных поворотов и разных фигур (лыжники делят их на змейки, шпильки и бананы) . Перед стартом мы просматриваем трассу, так как все повороты нужно знать наизусть. Спортсмен должен проехать трассу быстрее всех. За неправильное прохождение трассы или ворот участника дисквалифицируют.



А как во время ожидания своего старта ты настраиваешься на спуск? Есть ли какой-то секрет?

Обычно у меня в голове играет музыка, иногда я смотрю, как едут другие, чтобы лучше понять трассу.

Какие трудности у тебя бывают и как ты их преодолеваешь?

Главная наша трудность это - падения. Если я падаю, то просто встаю и еду дальше. А чтобы не было падений, нужно оттачивать технику спуска. Держать правильно тело, следить за ногами. Если будешь технически делать все правильно, то и скорость будет выше, а значит результат лучше. А еще у меня не всегда получается справиться с предстартовым волнением, и это отражается на результате.

На какого спортсмена ты хотел бы быть похож?

На австрийского горнолыжника Марселя Хиршера.

Какая твоя мечта?

(Немного задумался и впервые за все интервью улыбнулся) Большой Хрустальный глобус Чемпионата мира.



Вот такие ребята учатся в нашей школе. Причем неплохо учатся, занятия спортом не мешают Родиону быть отличником, а наоборот скорее всего помогают ему организовать свое время и делать все быстро.

Очень хочется лет так через 10 - 15 увидеть героя нашего интервью на олимпийских играх, на пьедестале. Мы верим в тебя, Родион! Ты станешь чемпионом обязательно!

Интервью взял Антон.

Разрешение на публикацию фотографий получено.

Учебный сетевой проект “Если хочешь быть здоров”

“Мы хотим всем рекордам наши звёздные дать имена”
“Полевская дружина” г. Полевской

Интервью.

В нашем классе учится Коля Х. который нашёл для себя такой вид спорта, который идеально соответствует его природным способностям и очень ему нравится.

- Коля, с какого возраста ты занимаешься плаванием?

Плаванием я занимаюсь с пяти лет.

- Знаешь ли ты чемпионов по плаванию?

(с удивлением) - да, конечно, знаю. Морозов Владимир, Гречин Андрей, Попов Александр.

- Кто из спортсменов является твоим кумиром?

Мой кумир наш уральский земляк Александр Попов. Он является олимпийским чемпионом, у него две золотые и три серебряные медали.

- Как долго длится твоя тренировка?

Пока 1 час.

- Какие приёмы плавания ты освоил за всё время?

Освоил такие приёмы как кроль на спине, кроль на груди, брасс на спине, брасс на груди, координация.

- Коля, расскажи о своих достижениях на данный момент?

В прошлом 2014 году на соревнованиях завоевал **Золотую медаль** по плаванию, проплыл 50 метров за 1 минуту и 59,02сек.

- Николай, почему ты продолжаешь заниматься плаванием?

Я по натуре вспыльчивый, а вода меня хорошо успокаивает. У меня хорошие данные: широкие плечи, сильные руки. Вода для меня это отдых и здоровье.

- Каковы твои планы на будущее?

Естественно нужно улучшать технику плавания, добиваться новых рекордов.

Увлекаясь плаванием, человек становится сильнее и выносливее, его мускулы развиваются динамично и естественно, создавая тем самым красивый и привлекательный торс. Широкие плечи, гибкость, мощь и стройность делают фигуру по-настоящему мужской.

Интервью взяли: Настя Х. и Ибодат А.



Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Команда "Экстрим" г. Заречный Свердловская обл.



Интервью брал Артемий Н. у Нади Б.

Надя - наша одноклассница. Она занимается в цирковой студии и всегда удивляет нас своим мастерством. Совсем недавно мы ходили во Дворец культуры на цирковое шоу "В царстве Снежной Королевы", в котором участвовала Надя. Мы были в восторге от её выступления! Мы гордимся своей одноклассницей!



- Надя, скажи пожалуйста, почему ты решила заниматься в цирковой студии?
- Мои сёстры и брат занимались там, многому научились и этим удивляли меня. Вот и я решила записаться в цирковую студию.
- С какого возраста ты там занимаешься?

Надя улыбнулась и ответила:

- Я уже седьмой год в цирковой студии, с четырёх лет занимаюсь.
- Что тебе особенно нравится на занятиях в цирковой студии?
- Очень люблю участвовать в разных фестивалях, выступать перед зрителями, - улыбнувшись сказала Надя.
- Что самое трудное для тебя на занятиях?
- Сложно отрабатывать, учить новые элементы.
- Как ты стараешься преодолевать эти трудности?

Надя, не задумываясь ответила:

- Если что-то не получается, то я не огорчаюсь, а начинаю заново.



- Надя, скажи пожалуйста, кто для тебя является примером для подражания?
- Я стараюсь брать пример с Камилы - дочки нашего руководителя.
- Чем этот человек тебя удивляет?

- Камиле всего 6 лет, но у неё хорошая гибкость и такая целеустремлённость! - удивлённо покачала головой Надя.
- Как долго шла подготовка к выступлению в цирковом шоу?
- Номера репетировали несколько месяцев, а генеральная репетиция была только одна.
- В каких ещё выступлениях ты участвовала?

Надя задумалась, а потом сказала:

- Выступлений было много, но особенно запомнилось, как мы ездили в Екатеринбург, в парк Маяковского, на фестиваль под открытым небом.



- Надя, скажи пожалуйста, каковы твои планы на будущее?

Надя нахмурила брови, помолчала и ответила:

- Возможно, я свяжу свою жизнь с цирком. Точно я ещё не решила.
- Что ты посоветуешь новичкам цирковой студии?

Надя улыбнулась и сказала:

- Советую новичкам не сдаваться. Даже если очень больно, всё равно терпеть и продолжать стараться. Тогда у них всё получится!

Команда Спортсмены. Новоуральск.

Сегодня наш одноклассник Влад вернулся со спортивных сборов и мы смогли взять у него интервью.



- **Влад, каким видом спорта ты занимаешься?**

- Я занимаюсь биатлоном.

- **Сколько лет ты занимаешься?**

- 2 года.

- **Как часто бывают тренировки?**

- 5 раз в неделю.

- **Какие трудности были у тебя за эти 2 года ?**

- Были проблемы с техникой. На лыжах можно кататься двумя стилями: классическим и коньковым. Для конькового хода нужны профессиональные лыжи. Я катаюсь лучше коньковым, а классическим пока не очень получается.

- **Как ты преодолеваешь эти трудности?**

- Нужно развивать выносливость, скорость и силу, соблюдать правильную технику катания. Я стараюсь, и у меня получается всё лучше и лучше.

- **Влад, тебя не было 2 недели, чем ты занимался?**

- Я ездил на спортивные сборы в лагерь “Зелёный мыс”. Мы там тренировались и развивали технику. Сборы были нужны, чтобы лучше подготовиться к соревнованиям.

Сейчас проходят городские и областные соревнования. В этом месяце я участвовал в соревнованиях в Новоуральске, в Калиново, в Лебедево, и в Верх- Нейвинске.

- **Каких успехов ты уже добился?**

- 3-е место (бронзовая медаль) на областных соревнованиях. Это мое первое призовое место. Раньше я тоже участвовал в соревнованиях, но не мог добиться успеха, только упорные ежедневные тренировки, участие в спортивных сборах помогли мне.

- **Какие у тебя планы на будущее?**

- Я хочу сначала получить серебряную и золотую медаль на областных соревнованиях. А потом - попасть на российские и может быть, на мировые соревнования. Когда я вырасту, я хочу поехать на Олимпиаду.

“Мы хотим всем рекордам наши звёздные дать имена”



Команда “Улыбка” г. Иркутск

Интервью с учащимся

3 Г класса

г. Иркутска

Алексеем К.

(нашим одноклассником)



Алексей, кто привёл тебя в секцию каратэ?

Очень хотел заниматься каратэ и попросил маму записать меня в секцию.

Сколько лет занимаешься каратэ?

3 года.

Как часто проходят тренировки?

Два раза в неделю по 1,5 часа.

Какой пояс в данное время имеешь?

Оранжевый.

Сколько медалей завоевал?

13 медалей. 3 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых медалей.

Какая была первая медаль?

Золотая.

Кто твой тренер?

Мой тренер Малова Ия Геннадьевна.

Как родители относятся к твоим достижениям?

Родители меня хвалят.

Помогают ли занятия спортом учёбе?

Болеь стал меньше, поэтому занятия помогают учёбе.

Каких результатов планируешь добиться?

Самых высоких.

Чего бы ты хотел пожелать своим сверстникам?

Всем желаю заниматься спортом, быть сильными и здоровыми.

Алёша, спасибо тебе за интервью и рассказ о себе . Желаем тебе новых побед.

Интервью проводили Даша Ш., Вика И.

Согласие на публикацию фотографии получено.

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"



Солнечные котята - Нижнеудинск

Представляем ученика 4 класса (нашего одноклассника, участника команды "Солнечные котята" Владимира. Он хорошо учится, принимает активное участие в жизни класса, занимается в спортивной школе. Нравятся разные виды спорта, зимой катается на коньках и лыжах, в 2014 году принимал участие в муниципальном мероприятии "Лыжня России", 2-й год занимается в ДЮСШ, секция "Лёгкая атлетика"...

-Тебе нравится заниматься спортом?

- Да, очень.

-Почему ты занимаешься спортом?

-Хочу добиться успеха, быть спортивным и здоровым.

-Какими видами спорта ты занимаешься?

-Лёгкая атлетика, баскетбол, хоккей, лыжи.

-Расскажи о любимом из них?

-Мне больше всего нравится заниматься лёгкой атлетикой, в начале тренировки мы бегаем беговую разминку 12 минут, пробуем разную технику бега, прыгаем в длину.

-Почему и когда ты начал заниматься в ДЮСШ?

-Я начал заниматься лёгкой атлетикой в октябре 2013 года, я хотел этого давно, и папа направил меня именно на лёгкую атлетику.

-Какие качества тебе помог приобрести спорт?

-Силу воли, настойчивость, терпение.

- Помогают ли эти качества в учёбе и в других видах деятельности?

- Да, помогают, особенно в учёбе.

-Какие чувства ты испытываешь во время соревнований?

- Волнение (надеюсь на лучший результат.)

-Каких спортивных успехов ты добился?

- 12 минутный бег (Тест Купера на выносливость). 2 место по ОФП (Общезначительная подготовка)

-В каких соревнованиях мечтаешь принять участие в ближайшее время?

- В районных: Тулун, Саянск, (Иркутская область)

- А через несколько лет?

- (Всероссийские соревнования, надеемся, пройдут в олимпийском Сочи)

-Как ты добился результата?

-Мне помогают тренер, беговые нагрузки, постоянные тренировки.

(Интервью провела Кристина Б.)



Команда “Неболейки”, г.Усолье-Сибирское

Автор эмблемы Тимофей П.

Интервью “Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена”

Мы взяли интервью у ученицы 3 класса Б нашей школы Алёны, которая занимается художественной гимнастикой.



1.Как вас зовут?Сколько вам лет?

Алёна Тыщенко. Мне 9 лет я ученица третьего класса Б.

2.Каким видом спорта вы занимаетесь?

Я занимаюсь художественной гимнастикой.

3.Во сколько лет вы начали заниматься спортом?

Я начала заниматься спортом в 5 лет.

4. Сколько наград у вас есть и какие?

Я заняла III место в соревнованиях по художественной гимнастике ”Радуга” среди гимнасток города 2005 года рождения.

III место в соревнованиях по художественной гимнастике “Зимняя сказка” в возрастной

группе 2005 года рождения.также имею грамоту за участие в соревнованиях по художественной гимнастике “Новогодний приз-2013”

5. Какие трудности вам пришлось преодолеть при достижении цели?

Во первых это стеснение, я очень боялась выступать на соревнованиях. Занятия гимнастикой отнимают много времени от учёбы, приходится планировать свой рабочий график. Пришлось развивать в себе дисциплину.

6. Чего ещё хочешь достичь в спорте?

Я бы хотела принять участие в областных спортивных соревнованиях.

7. Какое пожелание дадите ребятам?

В нашем маленьком сибирском городке развиты многие виды спорта, но особенно много всевозможных боевых видов б самбо, дзюдо, панкратион. Но хочется, чтобы ребята занимались спортом, укрепляли своё здоровье, добивались побед.

Интервью записала Полина Я.

Разрешение на публикацию фотографии имеется.

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена", " Витаминки", г.Энгельс

В нашем классе не нашлось именитых спортсменов, поэтому посоветовавшись с нашей командой “ ВИТАМИНКИ”, мы решили взять интервью у ученицы 4 класса нашей школы .У замечательной, талантливой и красивой девочки- Катюши! У которой в свои 11 лет уже имеется много успехов и наград. Катюша занимается художественной гимнастикой.



- Катюш, скажи пожалуйста, а во сколько лет ты начала заниматься?

- В пять лет.

- Кто же тебя привел на занятия гимнастикой?

- На гимнастику привела меня моя любимая бабушка.

-А ты сама выбрала именно этот вид спорта и почему?

-Мне моя мама показала «колесо»-это такой элемент художественной гимнастики, меня заинтересовал этот вид спорта, я нашла видео в интернете и захотела записаться в спортивную Школу.

-Понятно, наверное у тебя имеется мечта, какая?

- Я хочу стать тренером по художественной гимнастике . А еще я бы хотела попасть в олимпийский резерв и стать участником Олимпиады.

- А тебе когданибудь хотелось бросить занятия?

-Нет, таких желаний не было, даже в самые сложные моменты.

-Что же помогло тебе двигаться вперед и достичь результатов?

-Поддержка близких и родных.

-А ты связываешь свою жизнь в дальнейшем с гимнастикой ?

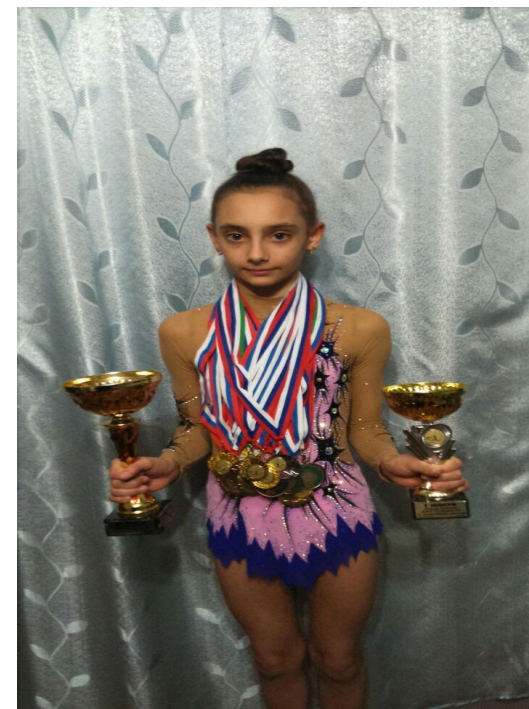
-Да, я хочу стать тренером.

- Ты согласна, что дети должны заниматься спортом и вести здоровый образ жизни и почему?

-Да конечно. Спорт важен для физического развития детей.

-Что ты чувствовала, когда получила первую награду?

-Я была счастлива и очень , очень рада.



- Что ты можешь пожелать ребятам, чтобы они стремились к успехам и достижениям?
- Самое важное быть терпеливым, иметь упорство и трудолюбие, верить в себя, в свои силы!
- Катюш, спасибо тебе за нашу беседу, мы желаем тебе успехов и исполнения твоей мечты.

Итак наша героиня дала нам полезные советы, как оставаться сильным, здоровым и успешным. Для этого мы должны хорошо питаться, заниматься спортом и вести здоровый образ жизнь!

PS: материал интервью опубликован с согласия нашей героини и ее родителей.



Учебный сетевой проект «Если хочешь быть здоров!»
автор проекта Потапенко А.В.



Интервью

“Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена”.
Команда “Самоделкины”, г. Воронеж.

Мы взяли интервью у нашего одноклассника Дениса. Вот что он нам рассказал.

Каким видом спорта ты занимаешься?

Я занимаюсь в яхтклубе парусным спортом.

Кто привёл тебя в клуб?

Однажды мы с папой проезжали через мост. Я увидел маленькие лодочки, а капитаны в них - дети. Мне тоже захотелось управлять лодкой, (улыбается) повелевать ветром. Так папа привёл меня в парусный спорт.

В каком возрасте ты начал заниматься этим видом спорта?

С 6 лет я в секции.

Каких успехов ты достиг?

Теперь я участвую в соревнованиях и бываю в разных городах. У меня уже много достижений. Есть грамоты, медали и кубок как самому юному участнику регаты по парусному спорту. (С гордостью)

Твой девиз в жизни.

Идущий под парусом должен обладать двумя качествами: богатством фантазии и упорством в достижении цели.

Твои пожелания начинающим спортсменам.

Я желаю им здоровья, трудолюбия и стремления быть лучшими.



Разрешение родителей на использование фотографии получено.

Интервью брали Настя В. и Сергей М.



Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

от команды "ДРУЖНЫЕ БЭШКИ"
из города Новоалтайска Алтайского края

В нашем классе много ребят, увлеченных разными видами спорта, но мы решили взять интервью у Ильи и Ксении. Почему именно у них? А посмотрите на их награды.



Ребята, каким видом спорта вы занимаетесь?

Как только в нашем городе открылся бассейн "Атлантика", так мы и стали заниматься плаванием. Сначала мы учились плавать, потому что не умели, затем тренер Юрий Кузьмич и Александр Александрович пригласили нас на городские соревнования.



Трудно ли вам готовиться к соревнованиям?

Илья(пожимая плечами): Было трудно, потому что нагрузка увеличивается, но организм привыкает.

Ксения: Для меня никаких трудностей нет, мне нравится плавать и подготовка к соревнованиям мне доставляет удовольствие.

Какие виды плавания используются на соревнованиях?

Илья и Ксения(дополняя друг друга): брасс, кроль, баттерфляй, на спине.

Какие дистанции вы преодолеваете на соревнованиях?

Илья: 50 метров и 100 метров.

Ксения: Самая длинная дистанция, которую я проплыла на соревнованиях 400 метров брассом. Это были краевые соревнования и я призового места не заняла, была только участницей.

Как много у вас наград?

Илья: 9 грамот и дипломов за 1, 2, 3 места и 9 медалей.

Ксения(смущенно): Я уже сбилась со счета... Много.



Самая главная победа?

Илья и Ксения(посоветовавшись): Победа над собой!

Плавание помогает вам в жизни?

Илья: Конечно, помогает. Я стал более дисциплинированным, выносливым.

Ксения: Благодаря плаванию мой организм стал закаленным и я почти не болею.

Ваши планы на будущее?

Илья: Стать мастером спорта по плаванию.

Ксения: Поучаствовать на соревнованиях Всероссийского уровня и занять призовое место.

Что бы вы пожелали одноклассникам, которые хотят заняться плаванием?

Илья(улыбаясь): Не бояться воды, регулярно посещать бассейн, внимательно слушать тренера и выполнять все его требования.

Ксения: Пусть плавание приносит радость и удовольствие, тогда всё будет получаться.



Интервью брали: Александра В., Вероника К., Вячеслав Б. и все ученики 3 "Б" класса.

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"



Команда "Витамин Е" г. Кемерово

В нашем классе учится Стас Д. Ему 10 лет, из них уже три года он занимается в СДЮШОР хоккеем с мячом.(команда “Союз”, 2005 г.) в детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва.

Предлагаем вашему вниманию наше интервью с ним.

№	ВОПРОС	ОТВЕТ
1	<i>Каким видом спорта ты занимаешься?</i>	Хоккей с мячом.
2	<i>Почему ты выбрал именно этот вид спорта?</i>	До школы я занимался танцами, но в кружке было много девочек и очень мало мальчиков. Почему? Где же они? А потом случайно я услышал песню “В хоккей играют настоящие мужчины...” и решил, что мальчишки занимаются именно там. И я выбрал хоккей!
3	<i>Как долго ты занимаешься этим видом?</i>	Три года.
4	<i>Кто привёл тебя в секцию?</i>	Моя мама.
5	<i>Каков график твоих тренировок?Как часто проходят тренировки?</i>	Четыре раза в неделю, бывает и вечером. Тренировки бывают 3-4 раза в неделю, обычно вечером, когда свободна ледовая арена. А по выходным, в субботу или воскресенье, назначается игровой день, когда проходят дружеские матчи между командами разных возрастов.
6	<i>Какие трудности бывают во время тренировок?Стас, ты редко болеешь простудными заболеваниями. Как это связано с хоккеем?</i>	Организм укрепляется и закаляется благодаря тренировкам.
7	<i>Чего ты достиг за эти три года?Какие качества и умения ты развиваешь в себе, занимаясь хоккеем с мячом?</i>	Прежде всего смелость, выносливость, решительность, координацию, скорость реакций, логику, смекалку.
8	<i>Стас, ты очень редко болеешь. Почему?Расскажи о своих достижениях?</i>	Я пока только учусь, но в прошлом сезоне наша команда участвовала в городских соревнованиях

		Кемеровской хоккейной лиги “Кубок Михайло Волкова” среди детских команд и заняла 3 место. В 2014 году я был защитником в команде, в этом году стал нападающим.
9	<i>Твои пожелания одноклассникам или сверстникам. Что ты пожелаешь своим сверстникам?</i>	Заниматься любимым видом спорта, делать зарядку и не болеть!



Интервью брала Лилия Ф.

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Команда “Солнечные зайчики”, г.Красный Сулин



Интервью взяли у Лёши Р.

Лёша учится в нашем классе. Он занимается каратэ.

Как долго ты занимаешься каратэ?

- Уже 6 лет

Планируешь ли ты связать свою жизнь с этим видом спорта?

- Хочу связать свою жизнь с боевыми искусствами - военное училище. Самому тренироваться и тренировать других.

Как ты думаешь, какая польза от спорта?

- Польза большая, чувствую себя более уверенно, спорт дисциплинирует.

Что лично тебе дает занятие спортом?

- Положительные качества, умение быстро мыслить, принимать решения.

Почему ты выбрал именно этот вид спорта?

- Понравился именно этот вид, содержит разнообразие техники боя.

Расскажи о твоих достижениях в данном виде спорта?

- Соревнования на ЮФО : 1 место (Анапа, Одесса, Армавир)

Самая главная победа?

- 1 место на чемпионате Европы в Москве.

Спасибо, Алексей, за беседу.

Желаем тебе добиться поставленных целей, удачи в спорте!



Разрешение на публикацию фото имеется.

**Интервью команды "Созвездие",
город Куйбышев Новосибирской области**

Мы взяли интервью у нашей одноклассницы Софьи С., которая занимается художественной гимнастикой.



1. Соня, скажи, пожалуйста, почему ты выбрала именно этот вид спорта?

Меня привела в художественную гимнастику мама, когда я была ещё совсем маленькой.

2. Сколько лет ты занимаешься художественной гимнастикой?

Я занимаюсь гимнастикой уже шесть с половиной лет. С четырёх лет.

3. Хотела бы ты заняться другим видом спорта?

Нет, я сделала свой выбор в пользу художественной гимнастики.

4. Чем привлекает тебя этот вид спорта?

Девочки, которые занимаются гимнастикой очень гибкие, грациозные, здоровые. Гимнастика формирует красивую осанку, силу воли, целеустремлённость, ответственность.

5. Как часто ты тренируешься?

Я тренируюсь каждый день, кроме пятницы по четыре часа в день.

6. Возникают ли какие либо трудности?

Да, трудности возникают, особенно когда нужно выполнить новый сложный элемент.

7. Как ты преодолеваешь трудности?

Преодолевать трудности мне помогают тренер и мама. Они всегда поддерживают меня в трудную минуту.

8. В каких соревнованиях ты принимала участие?

Я принимала участие во Всероссийских соревнованиях в Орехово-Зуево, Минусинске, Санкт-Петербурге, в областных соревнованиях в Новосибирске, Бердске, Куйбышеве, Барабинске.

9.Каких успехов ты уже достигла?

Одним из самых высоких достижений считаю 2 место в соревнованиях городов России “Северная Пальмира -2014” в городе Санкт-Петербурге.

10. Твои планы на будущее?

Получить звание “Мастер спорта”.

11. На кого из знаменитых гимнасток ты хотела бы быть похожа?

Мне хочется быть похожей на гимнастку Евгению Канаеву.

12. Что бы ты пожелала своим сверстникам?

Хочу пожелать ребятам не бояться заниматься спортом, быть здоровыми и успешными!

Интервью взяла Кристина К.

Интервью “Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена”



В нашем классе учится Ангелина, она занимается лыжным спортом. Ребята из нашей команды взяли у неё интервью.

Геля, как давно ты катаешься на лыжах?

Я занимаюсь лыжным спортом уже два года.

Почему ты выбрала именно этот вид спорта?

Потому что мне нравится свежий воздух, природа, я люблю зиму. Кроме того, в нашем посёлке есть лыжная секция в ФОКе "Факел".

Сколько раз в неделю ты тренируешься, как проходит тренировка?

Тренировки бывают 3 раза в неделю. Зимой после разминки мы катаемся на лыжах. Когда на улице нет снега, тренировки проходят в помещении, а летом – на свежем воздухе. Мы с ребятами выполняем физические упражнения, играем в подвижные игры, плаваем в бассейне.

Где вы катаетесь на лыжах?

Рядом с лыжной базой находится лес. Там есть лыжные трассы на 3км, 5км, 8км. Сначала мы катались на трассе 3км, а сейчас 5км.

Имеет ли значение для спортсмена режим питания. Что спортсмену необходимо есть, а что запрещено?

Да, спортсмену необходим режим питания. В меню спортсмена обязательно должны быть продукты богатые витаминами и белком. Нельзя употреблять продукты, в которых много пищевых добавок: чипсы, сухарики, лимонад.

В каких соревнованиях ты уже принимала участие?

Каждую зиму у нас проходят соревнования Лыжня России, а потом гонка сильнейших. Также я принимала участие в лыжных соревнованиях в г. Н.Тура.

Какие соревнования запомнились тебе больше всего? Почему?

Мне больше всего запомнились гонки Лыжня России, потому что там я нашла новых друзей.

Расскажи о каком-нибудь забавном случае из твоей спортивной жизни.

Однажды мы соревновались с ребятами из первого класса. Я ехала по лыжне, а сзади - первоклассники, я решила их пропустить вперёд, так как пожалела их. Я думала, что смогу их обогнать, но у меня ничего не получилось. Я приехала последней :)

Какие качества важны для лыжника?

Для каждого спортсмена важны честность, доброта, терпение, трудолюбие.

Хочешь ли ты стать чемпионом? Что для этого необходимо?

Да, мне хочется стать чемпионкой. Я знаю, что для этого надо очень много трудиться, и я готова к этому.

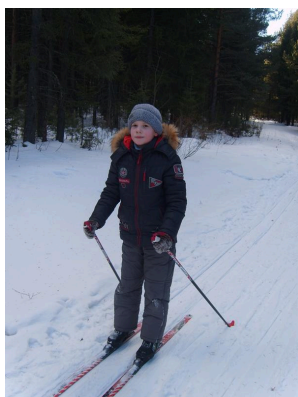
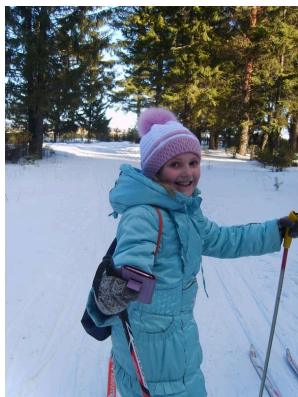
Какой известный спортсмен служит для тебя примером?

Это - Легков Александр Геннадьевич. На Олимпийских играх в Сочи он стал победителем марафонской дистанции 50 км. Он преодолел ее за 1 час 46 минут 55 секунд.

В чем преимущества лыжного спорта? Посоветуешь ли ты ребятам лыжные гонки?

Лыжи помогают развивать силу и выносливость, потому что при беге на лыжах работают все группы мышц. Занятие лыжами закаляет организм, развивает ловкость и координацию. Поэтому если ты хочешь быть здоровым, ловким и сильным - вставай на лыжи!

После беседы с Ангелиной ребята нашего класса решили последовать ее совету и выбрались в лес на лыжную прогулку:



"Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Интервью с вратарем юношеской сборной ХК "Саров"

Ваней Б.



- **«В здоровом теле — здоровый дух»** - так гласит известная поговорка. Регулярные занятия спортом развивают упорство, уверенность, прекрасную осанку и решимость. Сегодня мы беседуем со спортсменом нашего класса, чемпионом области по хоккею **Иваном Б.**
- **Ваня, как давно ты занимаешься спортом?**
- Я занимаюсь спортом с самого рождения. Мне нравится бегать, прыгать, играть в футбол, кататься на лыжах. А вот в хоккей я играю с 5 лет.
- **Почему ты выбрал именно хоккей?**
- Мне нравится командная игра, где один за всех и все за одного. И от меня как вратаря зависит выиграет моя команда или нет.
- **Какую роль спорт играет в твоей жизни?**
- Хоккей развивает выносливость, сноровку, быстроту реакции, учит не только побеждать, но и уметь признавать поражение. Закаляет силу духа. Благодаря занятиям я приобрел много друзей.. И, конечно, хоккей укрепляет здоровье.
- **Сколько раз в неделю ты посещаешь тренировки?**
- 4 раза в неделю
- **Трудно ли тренироваться так часто?**
- Тренер помогает нам , следит за физическими нагрузками. Поэтому не трудно. Главное, было бы желание.
- **Чего ты хочешь достичь в хоккее?**
- Стать лучшим вратарем, чемпионом России, а потом и Олимпийских игр.
- **Расскажи о своих спортивных достижениях.**
- Я награжден грамотами и медалями за победы и призовые места в соревнованиях различного уровня, а так же получил кубок “Лучший вратарь”
- **Какими качествами должен обладать лучший вратарь?**
- Во-первых, не подводить команду. Даже если что-то не получается, надо сразу собраться. Во-вторых, у вратаря должны быть хорошие физические данные. Это подвижность, ловкость, быстрота реакции, хорошая выносливость.
- **Что нужно для победы в соревнованиях?**
- Надо много и систематически тренироваться. Соблюдать режим дня и питания. Выполнять все указания тренера.В команде уметь понимать товарищей. И, конечно, не забывать про уроки в школе, т.к многие знания нужны и в хоккее.

- Итак, в хоккее нужен твердый характер, хорошее здоровье и дисциплина. И, главное, должна быть любовь к своему виду спорта, и тогда все барьеры можно легко преодолеть. Ваня, мы желаем тебе преодолеть все преграды в твоём виде спорта и новых побед!



Учебный сетевой проект

“Если хочешь быть здоров”

Интервью "Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Команда “Дружные ребята” г. Хабаровск

Ангелина, мы знаем, что ты долгое время занимаешься спортом. Каким видом спорта ты занимаешься и как долго ?

Я занимаюсь спортивной акробатикой с 5 лет.

Почему ты выбрала именно этот вид спорта ?

Я с детства очень гибкая. Акробатика мне больше приходится по душе, меня к ней тянет и нравятся акробатические движения.

Что тяжелее всего далось тебе ?

Самое трудное - это была растяжка. Надо заниматься каждый день, поддерживать форму, чтобы мышцы не расслаблялись.

Спортивная акробатика травмоопасный вид спорта?

Нет, что ты. Бывают вывихи, синяки, но это в любом спорте. Я привыкла к этому, неприятно терпеть боль, но заниматься все равно приходится.

Как акробатика повлияла на твой характер?

Любой спорт закаляет волю, характер. Я перестала капризничать, научилась терпеть боль. Акробатика - это когда чувствуешь своего партнера и от слаженности движений и понимания зависит успех. Я никогда не опаздываю, привыкла вставать рано, да и лениться мне некогда. Тренировки у меня 5 раз в неделю. Устала - не устала, а приходится тренироваться.

Расскажи о своей первой награде .

Это были командные соревнования. Мы завоевали первое место. В этой победе помогла сплоченность, уверенность, командный дух.

К чему ты стремишься ?

Я бы хотела стать тренером и учить детей, передать другим свои навыки и любовь к акробатике.

Интервью записали Алена Т. и Настя П.

Интервью Команда “Витаминки” г. Северодвинск

У нас в классе ребята занимаются в разных спортивных секциях. Мы решили взять интервью у одного из учеников нашего класса. Олег Р. занимается спортивной гимнастикой.

Каким спортом ты занимаешься?

Я занимаюсь спортивной гимнастикой.

Когда ты начал заниматься спортом?

Заниматься гимнастикой я начал спортом в сентябре 2012 года, в этом году я пошёл в 1 класс.

Почему твой выбор остановился именно на этом виде спорта?

Я сходил на пробное занятие, мне очень понравилось и я решил, что буду заниматься этим видом спорта.

Сколько времени у тебя занимают тренировки? Как ты все успеваешь?

Я занимаюсь 6 дней в неделю по 3 часа в день, в неделю на занятия уходит 18 часов. Я стараюсь распределить своё время, чтобы всё успеть.



Какие трудности ты испытываешь?

Пока мне всё даётся легко и я этому рад.

Как твои родители относятся к увлечению спортом?

Мои родители поддерживают меня, им нравится, что я выбрал такой вид спорта.

Каким продуктам отдаешь предпочтение в питании?

В питании я отдаю предпочтение полезным продуктам

Самая главная победа для тебя?

На городских соревнованиях по спортивной гимнастике я дважды занимал 2 место



Как часто делаешь ты зарядку по утрам?

Я не делаю зарядку по утрам, потому что днём у меня интенсивные тренировки. Мне этого достаточно

Как много времени остается на сон?

На сон у меня остаётся 9 часов.

Как ты совмещаешь тренировки и учебные занятия?

Тренировки у меня начинаются после учебных занятий, после полуторачасового перерыва. После тренировки я немного отдыхаю, потом делаю уроки.

Какие планы на будущее?

Я хочу стать олимпийским чемпионом.

Каким еще видом спортом вы занимаетесь?

В свободное от тренировок время, а это бывает только в выходные дни, я люблю кататься на лыжах и коньках.

С какой целью вы начали заниматься спортом?

Я хочу быть сильным и здоровым, хочу достичь спортивных успехов.

Что бы ты хотел пожелать ребятам?

Я бы хотел пожелать ребятам, чтобы они выбрали себе по душе вид спорта и не жалели времени на занятия. Ведь спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, он воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Даже простая зарядка утром под любимую музыку заряжает энергией на весь день.

Интервью подготовили: ЮляТ., Даша Х.



Интервью

"Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена"

Команда "Улыбки", г.Балашов

В нашем классе очень много ребят, которые занимаются спортом. Мы хотим Вас с ними познакомить.

-Скажи, пожалуйста, когда ты начал заниматься спортом?



Влад: - Я начал посещать спортивную школу два с половиной года назад.

Артем: - Примерно год назад.

Дима: - Я начал заниматься спортом пять лет назад.

Максим: - Один год назад.

Саша: - Я начал заниматься спортом пять лет назад.

-Что дает тебе спорт?

Влад: - Он мне дает активный образ жизни, интерес к жизни, здоровье и силу воли.

Артем: - Ну, он мне дает выносливость, ловкость и силу.

Дима: - Силу, уверенность.

Максим: - Он мне дает силу, ловкость и многое другое.

Саша: - Мне дает целеустремленность, силу, здоровье, крепость.

-Какие соревнования тебе запомнились больше всех остальных?

Влад: - IX традиционный турнир им.Титова, который проводился в р.п.Таловая.

Артем: - Кубки Хопра.

Дима: - По сумо, когда я занял I-е место.



Максим: - Мне запомнилось самое первое соревнование. На этом соревновании я занял III-е место.

Саша: - Мне запомнились соревнования по сумо.

-Что ты можешь сказать о своем тренере?



Влад: - Мой тренер очень опытный человек. Он мне дал все, что не мог дать мне отец. Я его очень за это уважаю.

Артем: - Он хороший и опытный человек. Он мне дает все, что знает сам.

Дима: - Он сильный, классный. Он практически всю жизнь занимается спортом.

Максим: - Он очень хороший и помогает мне добиться своих целей.

Саша: - Он мне дает надежду в будущее, дает путь, чтобы я шел к

большим высотам.

-Что бы ты посоветовал своим одноклассникам, которые еще не добились таких результатов в спорте, как ты, или вообще не посещают спортивные секции?

Влад: - Я думаю надо тоже пойти в спорт, найти интерес к какому-то виду спорта.

Артем: - Ну, чтобы они выбрали спорт, который им по душе и стали им заниматься.

Дима: - Чтобы они нашли свой вид спорта и получали такие же победы.

Максим: - Ну я бы посоветовал, чтобы они хотя бы занялись немного спортом, так как спорт дает уверенность, силу, ловкость.

Саша: - Чтобы они тоже нашли свой вид спорта и делали такие же победы.

-Какова роль семьи в твоих успехах и достижениях?





Влад: - Большая часть. Папа дает деньги, мама готовит мне бутерброды...

Артем: - Семья мне помогает, болеет за меня на соревнованиях.

Дима: - Роль моей семьи очень огромная. Если бы их не было, то я бы вообще не занимался спортом. Спасибо моему папе, что он привел меня на самбо. Я хочу быть таким же сильным, как и он.

Максим: - Роль моей семьи очень большая, огромная.

Саша: - Ну, они помогают мне. Если бы ни они, я бы вообще тогда может быть и не занимался.

Мы гордимся нашими спортсменами!!!



видеоверсия интервью

корреспонденты Мария И. и Елизавета К.

(разрешение родителей на публикацию фото и видео имеется)



Интервью с учеником нашего класса Ибрагимовым Магомедом.

Магомед, мы знаем, что ты посещаешь спортивную секцию. Нам бы хотелось услышать о твоих достижениях и планах.

Я не против рассказать вам о себе.

Как называется вид спорта, которым ты увлекаешься?

Кудо, борьба, в которой разрешены приемы из бокса, самбо, дзю-до.

С какого возраста ты начал заниматься борьбой?

С 6 лет. На секцию меня привел папа, который сказал, что это школа настоящего мужчины.

Какими качествами должен обладать спортсмен?

Я думаю, что смелостью, выносливостью, упорством, крепким здоровьем.

Были ли у тебя трудности?

Как и у каждого спортсмена. Но я занятия спортом бросать не собираюсь, много тренируюсь. У меня дома тоже есть спортивные снаряды, которые помогают мне в тренировках.

Какие спортивные достижения у тебя есть?

Я участвовал в краевых и региональных соревнованиях по кудо в г. Ставрополе, в г. Кисловодске. Занимал призовые 2 и 3 места.

Какие виды спорта тебе нравятся?

Я люблю играть в футбол, а по бегу у меня один из лучших результатов по школе.

Какие у тебя планы на будущее?

Буду продолжать занятия спортом.

Какие пожелания ты оставишь своим одноклассникам?

Заниматься спортом. Приходите к нам в секцию, особенно девочки. Там вы укрепите свое здоровье, получите навыки самообороны.



Большое спасибо за интересную беседу. Спортивных побед!

Интервью взяла Аня Ч.

Интервью

A large group of young children, likely members of a karate club, are gathered in a gymnasium. They are all wearing white karate uniforms (gi) with yellow belts, indicating they are beginners. The children are standing in a long line on a red mat. Some children are bowing, while others are looking towards the camera. In the background, several adults, presumably instructors or parents, are standing and watching. The gymnasium has a high ceiling with exposed pipes and a balcony with more seating or equipment in the background.

- Каким видом спорта ты занимаешься? Расскажи нам о нём.
- Я занимаюсь каратэ.
- Из какой страны пришёл к нам этот вид спорта?
- Этот вид спорта пришёл к нам из Японии.
- Сколько лет ты занимаешься?
- Я занимаюсь 3 года , родители записали меня в спортивную секцию. Я

- Сколько раз в неделю тебе приходится ездить на тренировки?

- Расскажи о твоих достижениях в

- Я занимаюсь этим видом спорта ещё мало времени. Но самым большим событием в спорте был турнир между сверстниками и я там занял 1 место. Спорт для меня сейчас - это развитие, умение преодолевать трудности, воспитывает характер.

- Твои пожелания ребятам, которые ещё не занимаются спортом.
 - Занимайтесь спортом, больше двигайтесь, укрепляйте своё здоровье.
- Иван, спасибо за интересную беседу. Желаем тебе успехов и новых побед.

Интервью команды Веснушки -Обоянь



Мы решили взять интервью у нашего одноклассника Саши С., который уже несколько лет занимается боксом.

- **Здравствуй, Саша, почему ты решил заниматься спортом?**
- *В детстве я всегда хотел быть сильным и крепким, чтобы в любой момент суметь постоять за себя и за слабых.*
- **А почему ты выбрал именно этот вид спорта?**
- *Боксом уже давно занимается мой папа, поэтому мой выбор был не случаен.*
- **Сколько раз в неделю ты посещаешь спортивную секцию?**
- *Три раза, не считая постоянные тренировки дома.*
- **А какие у тебя есть достижения?**
- *Я был неоднократным победителем в средней весовой категории 60 кг.*
- **Какими качествами должен обладать спортсмен?**
- *Упорством, трудолюбием, верой в себя и в победу!*

- **Чтобы ты хотел пожелать своим сверстникам?**
- *Ребята, выберите вид спорта, которым вы хотели бы заняться, начните посещать спортивные секции, укрепляйте свое здоровье!*